

## A gyermekek táplálkozásának főbb jellemzői Somogy és Zala megye hátrányos helyzetű térségeiben

**Háttér:** Hazánkban az éhezõ gyermekek számát hússzezer és ötvenezer közé teszik, azonban elõfordulási arányuk nagymértékben térségfüggõ (lakhely, iskolázottak aránya, munkahelyek száma, munkanélküliek aránya stb.). A hátrányos helyzetû térségekben a gyermekek táplálkozási szokásainak felmérése segít abban, hogy célzott programokkal a malnutrició kialakulását megakadályozzuk, és felszámolása érdekében hatékony lépéseket tudjunk tenni.

**Célkitûzés:** Kisiskolás gyermekek táplálkozásának felmérése validált eszköz segítségével.

**Anyag és módszer:** 182 tanuló vett részt a nem reprezentatív vizsgálatban (42,3% fiú és 57,7% leány; átlagos életkor  $9,9 \pm 0,7$  év) két megye (Somogy és Zala) hátrányos helyzetû régiójából. A felmérést 2010. január-június között végeztük. A táplálkozás, és így a tápanyagbevitel rögzítésére validált táplálkozásinapló-elemzést alkalmaztunk, a gyermekek életkorára tekintettel szülõi és pedagógusi visszaellenõrzéssel. Az értékeléssel NutriComp program segítségével történt. Az adatelemzést a 95%-os konfidencia-intervallumok összehasonlításával, kétmintás t-próbával végeztük.

**Eredmények:** A fiúk átlagos napi energiabevitel  $7170 \pm 2650$  kJ ( $1715 \pm 634$  kcal), a leányoké  $7336 \pm 2541$  kJ ( $1755 \pm 608$  kcal) volt. Zsírbevitel: fiúk:  $61,0 \pm 27,9$  g, lányok:  $60,0 \pm 23,3$  g. Szénhidrátbevitel: fiúk:  $229,1 \pm 88,9$  g, leányok:  $239,4 \pm 103,2$  g. Összes vízbevitel (folyadékok és élelmiszerbõl származó minden víz): fiúk:  $934 \pm 623$  ml, leányok:  $1140 \pm 648$  ml. Legkevésbé a reggeli volt jelen a gyermekek táplálkozásában: egy héten átlagosan  $4,9 \pm 2,2$  alkalommal reggeliztek.

**Következtetések:** A hét-tíz éves egészséges gyermekek napi ajánlott energiabevitelét (8360 kJ, 2000 kcal) a fiúk 66,2%-a, a leányok 65,7%-a nem érte el a vizsgált idõszakban a táplálkozásinapló-elemzés alapján. Az egészséges gyermekekre vonatkozó beviteli ajánlástól (70 g/nap fehérje) a fiúk 68,8%-ának, a leányok 65,7%-ának elmaradt a fehérjebevitel. Az általunk vizsgált gyermekek körében a táplálkozási naplók elemzésének eredményei alapján jelentõs tápanyagbeviteli hiányok tapasztalhatók.